

TURNEN IM MAIN-SPESSART-GAU

Nr.1/2022

Dezember 2022

Vorwort der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart

Liebe Vorstände, liebe Abteilungsleiter/-innen, Übungsleiter/-innen
und Freunde des Turngau Main-Spessart

Eine neue Zeitrechnung hat begonnen, die Bezeichnung dafür ist dieselbe geblieben. Haben Menschen rund 2000 Jahre die Zeit in vor Christi Geburt und nach Christi Geburt eingeteilt, so werden künftige Generationen von Jahren vor Corona und nach Corona sprechen und schreiben.

Corona also als Beginn einer neuen Zeitrechnung? Okay, Spaß beiseite, eine Zeitrechnung ausgehend von Corona würde uns doch wahrscheinlich unglaublich schnell nerven, schließlich haben wir in ein paar Jahren sicher keine positiven Erinnerungen an die Pandemie. Stattdessen sehnen wir uns alle nach Normalität in unserer Vereins- und Verbandsarbeit.

Dies war dann auch 2022 wieder, wenn auch in manchen Bereichen noch vorsichtig, möglich. So zeigte sich die gute Vereinsarbeit unserer Vereinsvertreter, Übungsleiter / Trainer und Helfer während des Lockdowns. die einen erfolgreichen Wiedereinstieg in den Sportbetrieb möglich machte.

Auch das Lehrgangsangebot 2022 des Turngaus konnte, wie bereits im Jahr 2021 angekündigt, mit 13 LZV-Lehrgängen, die alle ausgebucht waren, vollumfänglich durchgeführt werden. Dies ist vor allem der guten Organisation von Elke Lappert und Gertrud Lang zu verdanken. Hier bitte ich schon die bereits organisierten LZV-Lehrgänge und die Trainer-Assistenten-Ausbildung zu beachten, Informationen zu den Lehrgängen 2023 findet ihr auf den folgenden Seiten dieser Ausgabe der Gauzeitung.

Am 21.05.2022 fand der Informationstag „Turngau der Zukunft!“ in Trennfurt statt. Hier konnten wir, die Turngau-Vorstandschaft, unser Ziel zur Weiterentwicklung und Attraktivität unseres Turngaus Mai-Spessart präsentieren. Es wurden viele Themen angesprochen und mögliche Lösungen präsentiert, die das Ziel haben, unseren Sport an die sich wandelnde Gesellschaft anzupassen, sodass der Turngau Main-Spessart auch weiterhin eine Zukunft hat.

Erste Ergebnisse wie z. B. Überarbeitung des Gaukinderturnfestes (Hierzu fand für den Fachbereich Gerätturnen weibl. / männl. bereits ein Präsentationswettkampf statt), Organisation von Workshops im Jahr 2023 zu den Themen „Inklusion im Verein“ sowie „Pressearbeit mit dem Main-Echo“, „Sporttag der Fachbereiche Rhythmische Sportgymnastik zusammen mit Gymnastik & Tanz“ sowie eine neue Turngau-Homepage konnten bereits umgesetzt bzw. terminiert werden.

Auch ist besonders die gute und vorbildliche Arbeit unseren Fachwart/-innen zusammen mit ihren Teams während des Lockdowns zu loben. Denn nur dadurch konnte ein nahezu komplettes Wettkampffahr aller Fachbereiche auf Turngauebene „im ersten Jahr nach Corona“ durchgeführt werden.

Besonders möchten wir euch zu unserem Turntag am 03.12.2022 in Trennfurt einladen. Der Turntag soll nicht nur ein „Rechenschaftsbericht“ der Turngau-Vorstandschaft sein, wozu man sich einmal jährlich trifft, sondern hier werden die Weichen für die nächsten Jahre gestellt. Daher bitte ich euch alle, nehmt diese Möglichkeit der Mitarbeit wahr und kommt vollzählig auf Basis eurer Delegiertenanzahl und kommt mit euren „Vereinsmitarbeitern der Zukunft“!

„Wenn alle gemeinsam vorankommen, dann stellt sich der Erfolg von selbst ein.“

Henry Ford

Zum guten Schluss wünschen wir euch allen mit euren Familien eine friedliche Weihnachtszeit, einen guten Jahresabschluss sowie einen erfolgreichen Start ins neue Jahr 2023.

Im Namen der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart
Jürgen Dosch
Stellv. Vorsitzender Breitensport Turngau Main-Spessart

Neue Webseite des Turngau Main-Spessart

Der Turngau hat eine neue Webseite!

Diese ist nun auf den Seiten des Bayerischen Turnverband integriert.
Hier der direkte Link zu unserer neuen Webseite:

<https://unterfranken.btv-turnen.de/main-spessart>

Aber auch über die Startseite des BTV <https://btv-turnen.de/der-btv> gelangt man auf die Turngau-Unterseite, in dem man unten bei „Die Regionen“ durchklickt.

Einladung zum Turntag des Turngau Main-Spessart am 3.12.2022

die Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart lädt euch hiermit ein zum Turntag.

Ausrichter: TV Trennfurt
Ort: Am Gänserain 8
63911 Klingenberg-Trennfurt
Beginn: 15:00 Uhr

Tagesordnung: - Änderungen vorbehalten

1. Begrüßung
2. Grußworte
3. Berichte der Turngauvorstandschaft
4. Entgegennahme der Berichte Fachwarte
5. Aussprache zu Berichten
5. Entlastung des Turngauvorstandes
6. Wahl des Wahlausschusses
7. Wahl der Turngauvorstandschaft
8. Wahl der Delegierten zum Bezirksturntag
10. Wahl der Delegierten zum BTV-Turntag
11. Ehrungen
12. Vorstellung geplanter Workshops 2023
12. Vergabe von Turngauveranstaltungen
13. Beratung und Entscheidung über Anträge

Zu 12.) es werden folgende Turngau-Veranstaltungen vergeben:

Gaukinderturnfest 2023, Frühjahrsturnfest 2023, Gauherbstsportfest 2023
Gauentscheide „Turnen im Verein“ männlich u. weiblich 2023, Turntag 2023.

Vereine mit Delegierten

BLSV Vereins-Nr	Vereinsname	Mitglieder (Stand 2021)	Delegierte für Gauturntag
60047	DJK Aschaffenburg	25	2
60332	DJK Hain 1957	66	2
61127	DJK Leidersbach	61	2
60407	DJK Mainaschaff	215	2
60989	DJK Wenighösbach	160	2
60640	DJK-TTC Obernau 1950 e.V.	232	2
60361	FC Heppdiel	49	2
60490	FSV Esselbach 1928 e.V.	20	2
60062	FSV Feldkahl	130	2
60057	Post SV Aschaffenburg	20	2
60056	SG Strietwald 1950 e.V.	449	3
60197	SKI-CLUB Erlenbach a. Main	50	2
60997	SpVgg Westerngrund 1930 e.V.	129	2
60738	Spvgg. Rossbach 1946 e.V.	60	2
60485	SV 1945 Königshofen	36	2
61003	SV BAVARIA Wiesen	106	2
60719	SV Richelbach	144	2
60860	SV-Steinbach 1972 e.V.	35	2
60041	Tanz-SC Schw.Gold Aschaffenburg	206	2
60380	TG 08 Hörstein	200	2
60875	TG Stockstadt	275	2
61190	TRIMM-CLUB 77 e.V. Heimbuchenthal	139	2
60466	TSG Kleinostheim 1908	723	4
61108	TSG Mainaschaff 1973	430	3
60321	TSV 1895 Grünmorsbach	408	3
60021	TSV Alzenau	426	3
60022	TSV Amorbach	191	2
60744	TSV Eintracht Rottenberg	338	3
60298	TSV Großheubach 1900	533	3
60493	TSV Jahn Kreuzwertheim	394	3
60537	TSV Mainaschaff	251	2
60178	TSV Olympia Eisenbach	192	2
60680	TSV Pflaumheim	21	2
60310	TSV Ringheim		1
60740	TSV Rothenbuch 1947 e.V.	213	2

60064	TuS 1863 Aschaffenburg-Damm	686	4
60052	TUS Aschaffenburg-Leider 1893 e.V.	398	3
60695	TuS Röllfeld 1899	155	2
60646	TuSpo Obernburg	303	3
61025	TV 04 Würth/Main	703	4
60044	TV 1860 Aschaffenburg	840	4
60577	TV 1862 Miltenberg	698	4
60412	TV 1884 Kahl am Main e.V.	359	3
60316	TV 1894 Grosswelzheim	616	4
60589	TV 1895 Mömlingen	625	4
60641	TV 1900 Obernau	371	3
60571	TV 1901 Michelbach	809	4
60114	TV Blankenbach	161	2
60129	TV Bürgstadt	942	5
60150	TV Dettingen	1270	6
60185	TV Elsava Elsenfeld	424	3
60200	TV Erlenbach 1905 e.V.	336	3
60221	TV Faulbach 1920	1209	6
60285	TV Goldbach	474	3
60309	TV Großostheim	1046	5
60314	TV Großwallstadt 1888	463	3
60529	TV Gunzenbach	384	3
60343	TV Gut Heil 1903 Hasloch e.V.	371	3
60331	TV Haibach	686	4
60390	TV Hofstetten	474	3
60383	TV Hösbach 1895	929	5
60442	TV Kirchzell	108	2
60459	TV Kleinheubach	330	3
60472	TV Kleinwallstadt	264	2
60473	TV Klingenberg	193	2
60503	TV Laufach	437	3
60615	TV Niedernberg 1961 e.V.	613	4
60755	TV Sailauf	173	2
60774	TV Schneeberg	190	2
60043	TV Schweinheim 1885	773	4
60905	TV Trennfurt	696	4
60979	TV Wasserlos	448	3
61095	TV Weilbach	200	2

60991	TV Wenigumstadt	359	3
60795	VfL Mespelbrunn	323	3
60590	VfL Mönchberg	370	3
60034	VfR Nilkheim	680	4

77	28816	220
Vereine	Mitglieder	Delegierte

BTV-Meldung Delegierte-Stand 15.03.21

Berichte der Fachwarte

Gerätturnen männlich

Frank Weiß/Stefan Volz

Bedingt durch die sich nun endlich beruhigende Corona-Situation konnten in 2022 wieder die regulären Wettkämpfe geturnt werden.

Der erste Rundenwettkampf des Bayernpokal 2022 war für den 19./20. März geplant gewesen. Aufgrund der damaligen Coronalage musste dieser vom März in den April verschoben werden und konnte dann doch am 02./03. April in Großostheim stattfinden.

Das zweite Wettkampfwochenende lief am 28./29. Mai in Michelbach ab.

Da kein Kindergauturnfest stattfand, trafen sich die Turner erst wieder am Samstag, den 8. Oktober zum dritten Rundenwettkampf beim TV Hösbach.

Die qualifizierten Mannschaften trafen dann am 22. Oktober erneut in Hösbach beim Gauentscheid aufeinander. Es folgte dann noch der Unterfränkische Bezirksentscheid am 12./13. November in Veitshöchheim.

Am 29.10. nahmen Turner aus Vereinen des Turngaus am Präsentationswettkampf für die neue Wettkampfform „Spessarträuber Pokal“ in Karlstein teil. Diese neue Wettkampfform soll ab 2023 im Rahmen des Kindergauturnfestes veranstaltet werden.

An der Jahresbesprechung am 14.09.2022 waren 8 Teilnehmer aus 6 Vereinen anwesend. Welche Spuren Corona in unserem Turnsport hinterlassen hat zeigen diese Zahlen: Während in der Wettkampfsaison 2018 noch 37 männliche Mannschaften an den Rundenwettkämpfen teilgenommen haben, waren dies im Jahr 2022 nurmehr 16 Mannschaften.

Für das Amt des Gaufachwartes Gerätturnen männlich soll Lars Volz aus Michelbach am 03.12. beim Turntag des Turngaues Main-Spessart bestätigt werden.

Gerätturnen weiblich

Anja Fecher-Pfenning

Nach zwei Jahren Pause durften unsere Turnerinnen in diesem Jahr wieder voll durchstarten. In den drei Turnkreisen Miltenberg, Aschaffenburg und Alzenau wurden die Rundenwettkämpfe zur Qualifikation zum Gauentscheid ausgetragen.

Insgesamt nahmen hier 346 Turnerinnen im Alter von 4 bis 60 Jahren an den Wettkämpfen teil. Die Aufteilung der Mannschaften in den einzelnen Altersklassen und Turnkreisen war folgendermaßen:

	F	E	D	C	A/B	Aktive	Gesamt
Miltenberg		5	5	3	6	3	22
Aschaffenburg	2	6	4	3	4	3	22
Alzenau		5	5	3	4	3	20
Gesamt	2	16	14	9	14	9	64

Bei den Rundenwettkämpfen qualifizieren sich jeweils die ersten beiden Mannschaften sowie die ersten fünf Einzeltturner in allen Altersklassen zum Gauentscheid.

Der Gauentscheid 2022 fand am 15. Oktober in der Sporthalle in Haibach statt. Ausrichtender Verein war der TSV Grünmorsbach, der die Sportler in einer perfekt ausgestatteten Wettkampfstätte begrüßte. Auch für das leibliche Wohl der Sportler und der Gäste war bestens gesorgt.

Das Ziel der Turnerinnen in den Altersklassen D bis Aktive war die Qualifikation zum Regionalentscheid am 12. November in Veitshöchheim. Wir wünschen unseren Mannschaften viel Erfolg und gutes Gelingen beim Wettkampf.

Am 29. Oktober fand ein Präsentationswettkampf des neuen Spessarträuber 4-Kampfs statt der ab nächstem Jahr beim Gaukinderturnfest stattfinden soll. Der Wettkampf fand in der Lindighalle in Karlstein statt, Ausrichter waren der TV Dettingen und der TV Großwelzheim.

Hier wurden die vier Disziplinen Bodenturnen, Trampolinsprung, Hindernisbahn und Standweitsprung ausgeführt. Ziel war es in der Praxis die Vorteile der Wettkampfform für unsere Kinder im Breitensport zu zeigen und eine Wertungsgrundlage zu erarbeiten.

Ich möchte mich herzlich für die gute Zusammenarbeit mit den Turnkreisleitungen Carmen Schramm (Miltenberg), Heike Lauer und Anika Merz (Aschaffenburg) sowie Susanne Stein und Jessica Wessel (Alzenau) bedanken.

Ebenso danke ich Claudia Rollmann und Ria Kemmerer für ihre große Hilfe bei der Ausrichtung des Gauentscheids und Manuela Sponer für ihre Kreativität bei der Gestaltung unserer Urkunden und Embleme.

Ich wünsche allen eine besinnliche Adventszeit und alles Gute für das Jahr 2023.

Trampolinturnen

Martina Timm

Rückblick 2022

Der erfreulichste Aspekt im Rückblick auf das noch laufende Jahr ist aus Sicht der Trampolinturner des Turngaus, dass erstmals seit 2019 wieder alle Wettkämpfe/Veranstaltungen auf Gau-/ Bezirks- und Landesebene wie geplant durchgeführt werden konnten.

So startete die Wettkampfsaison gleich am 2. April mit den **Unterfränkischen Jahrgangsmesterschaften** beim TV Dettingen. Folgende Sportler konnten sich den Titel in ihrer jeweiligen Altersklasse sichern:

Lea Klötting	TV Aschaffenburg	AK 8
Lina Kreutz	TV Aschaffenburg	AK 9/10
Fynn Kukla	TV Dettingen	AK 9/10
Alessia Luther	TV Aschaffenburg	AK 11/12
Valentin Trapp	TV Dettingen	AK 11/12
Laura Franz	TV Goldbach	AK 13/14
Tobias Richter	TV Aschaffenburg	AK 13/14
Hannah Rottmann	TV Aschaffenburg	AK 15+
Tim Pfeiffer	TV Goldbach	AK 15+

Am 30.04. fanden in Burkunstadt die **Bayerischen Einzelmeisterschaften** statt. Hier gingen zwei Medaillen an die teilnehmenden Gauvereine TV Aschaffenburg und TV Dettingen.

Nadja Ochs	TV Dettingen	1. Platz	Landesklasse	AK 15/16
Tobias Richter	TV Aschaffenburg	2. Platz	Bundesklasse	AK 13/14

Die **Deutschen Mannschaftsmesterschaften der Landesturnverbände** wurden in diesem Jahr am 7. Mai in Rosbach/Taunus ausgetragen. Mit Tobias Richter und Alessia Luther verstärkten hier zwei Aktive des TV Aschaffenburg die Bayerischen Auswahlteams in ihrer jeweiligen Altersklasse. Während sich die Mannschaft der zwölfjährigen Alessia Luther auf Platz 5 einreichte, gewann das Team Bayern in der AK 15/16 mit Tobias Richter den Titel.

Im Juli startete Tobias Richter für den Bayerischen Turnverband im Einzelwettbewerb beim **Internationalen Nissen-Cup** in der Schweiz und konnte hier den 5. Platz belegen.

Der TV Goldbach richtete am 21. Mai die **Unterfränkischen Einzel- und Mannschaftsmesterschaften** aus. Hier hießen die Sieger am Ende:

Lina Kreutz	TV Aschaffenburg	AK bis 10 Jahre
Felix Lieb	TV Goldbach	AK bis 10 Jahre
Alessia Luther	TV Aschaffenburg	AK 11 bis 14 Jahre
Tobias Richter	TV Aschaffenburg	AK 11 bis 14 Jahre
Hannah Rottmann	TV Aschaffenburg	AK 15 bis 17 Jahre
Tim Pfeiffer	TV Goldbach	AK 15 bis 17 Jahre
Katharina Timm	TV Aschaffenburg	AK ab 18 Jahre

Die Mannschaftstitel konnte sich sowohl im Schüler- als auch im Jugendbereich der TV Aschaffenburg sichern.

Anfang Oktober startete Tobias Richter vom TV Aschaffenburg für den Bayerischen Turnverband beim **Internationalen Friendship-Cup** in Tschechien. Er verpasste nur um 0,4 Punkte das Finale der besten acht Teilnehmer und belegte bei seinem zweiten internationalen Einsatz Rang 10.

Acht Trampolinturner der Vereine TV Aschaffenburg und TV Dettingen vertraten den Turngau am 15. Oktober bei den **Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften** in Burgkunstadt sehr erfolgreich. Sie alle konnten sich unter den besten 10 Teilnehmern ihrer Altersklasse platzieren. Folgende Aktive des TV Aschaffenburg konnten hier eine Medaille mit nach Hause nehmen.

Lea Klötting	1. Platz	AK 9 Jahre und jünger
Aurora Grebe	3. Platz	AK 9 Jahre und jünger
Tobias Richter	1. Platz	AK 14
Hannah Rottmann	1. Platz	AK 15+

Im November stehen mit dem **Adolf-Ühlein-Pokal** sowie den **Unterfränkischen Synchronmeisterschaften** noch zwei Wettkämpfe des Turnbezirks an.

Die Meldeergebnisse bei den Gau-/Bezirkswettkämpfen waren im Vergleich zu 2019 (bei leicht nach unten gesetzten Zugangsvoraussetzungen) sehr ähnlich.

Im Bereich Kampfrichterwesen, das unter der Leitung von Stefan Dreger vom TV Goldbach steht, ist der Turngau sehr gut aufgestellt. Bei der diesjährigen Ausbildung zum **Bezirkskampfrichter (D-Lizenz)** im April konnten zehn Teilnehmer aus den Vereinen TV Aschaffenburg, TV Dettingen und TV Goldbach am Ende die Prüfung erfolgreich absolvieren.

Gymnastik und Tanz / DTB-Dance / Rhythmische Gymnastik **Gabi Dümig**

Der Turngau blickt auf ein aktives und erfolgreiches Jahr zurück. Unsere Vereine haben bei zahlreichen Wettkämpfen den Turngau Main-Spessart erfolgreich präsentieren können.

Es begann im Februar mit Platz 1 für Leni Salek/Samia Kraus in der AK 11-15 Jahre und Anna Stock/Finia Salek in der AK 15+ bei der Qualifikation zum Deutschland-Cup P-Synchron. Hier konnte auch das Synchronpaar Jasmin Elbert und Katharina Basel in der AK 25+ von der DJK Aschaffenburg mit Platz 1 punkten.

Im März sicherte sich C'est ca von der DJK Mainaschaff beim Bayern-Cup DTB-Dance in der AK 11-15 Jahre Platz 1. Auch ihre Vereinskolleginnen „Mirage“ verwiesen die Konkurrenz in der AK 15+ auf die hinteren Plätze. Poetry in motion der DJK Aschaffenburg

bestieg zuerst im Wettkampf Gymnastik K-Gruppe Platz 1 und krönten den Erfolg mit einem weiteren Gold im Wettkampf Dance KLG 25+.

Beim Deutschland-Cup P-Synchron schafften es die Paare Leni Salek/Samia Kraus und Anna Stock/Fina Salek mit jeweils Platz 6 in ihren Altersklassen unter die Top Ten.

Bereits im Mai waren 2 Teams aus Unterfranken beim Deutschland-Cup DTB-Dance in Dörnhagen am Start.

Poetry in motion konnte hier mit Platz 4 punkten und die jüngste Gruppe im Wettkampf von der DJK Mainaschaff konnte bei ihrem Debüt auf Bundesebene einen beachtlichen 5. Platz ertanzen.

Bei den Deutschen DJK-Meisterschaften in Schwabach räumten die beiden DJK-Vereine aus Unterfranken richtig ab. „Mirage“ konnte gleich 6x Gold mit nach Hause nehmen, „C'est ca“ freute sich über 1x Gold und 1x Silber und „Poetry in motion“ sicherte sich 2x Gold.

Im Juni punktete „Poetry in motion“ (DJK Aschaffenburg) mit Platz 3 beim Deutschland-Cup Gymnastik K-Gruppe.

Kurz vor der Sommerpause standen dann noch die Qualifikationen zu den Bundeswettkämpfen in Traunstein auf dem Programm. Nach dem Erfolg am ersten Tag mit Platz 1 bei den Bayerischen Meisterschaften Gymnastik und Tanz folgte dann für „Mirage“ von der DJK Mainaschaff noch mal Platz 1 beim Bayern-Cup DTB-Dance. „Njuko“ (TV Hörstein) überzeugte mit Platz 3.

Deutsche Meisterschaft Gymnastik und Tanz Deutschland-Cup DTB-Dance

Und zum Abschluss krönte das Team „Mirage“ von der DJK Mainaschaff sein erfolgreichstes Jahr mit 1x Gold und 3x Silber bei den Deutschen Meisterschaften Gymnastik und Tanz und DTB-Dance.

Im Wettkampf Gymnastik und Tanz imponierten die jungen Tänzerinnen mit ihrer tänzerischen Leichtigkeit und der ausdrucksstarken Mimik zu einer ausgefallenen Tanzchoreografie. Auch die Gymnastik mit Keulen und Reifen wurden fast fehlerfrei präsentiert. So gab es dann bei der ersten Siegerehrung und der Bekanntgabe der Finalisten für die beiden Gruppenfinale die Überraschung: DJK Mainaschaff schaffte den Sprung mit Platz 2 aufs Treppchen und sicherte sich zusätzlich Startplätze für beide Gruppenfinals. Und auch hier konnten sie ihre Leistung mit zweimal Platz 2 erneut bestätigen

Am zweiten Tag war das Team beim Deutschland-Cup DTB-Dance am Start. Hier schafften es die Tänzerinnen sich direkt aus der Vorrunde einen Platz fürs Finale zu ergattern. Im Finale konnten sie mit einer weiteren Leistungssteigerung überzeugen und ertanzten sich verdient den Platz ganz oben auf dem Treppchen.

Rhythmische Sportgymnastik

Karin Syndikus

Unser Turnjahr 2022 startete mit den Bezirksmeisterschaften. Erstmals konnten wir in der neuen Halle des TV Erlenbach eine Meisterschaft ausrichten. Vor Corona hatten wir immer 30 Mädchen, die am Wettkampf teilnahmen, jetzt waren es nur noch 14 Turnerinnen.

Den 1. Platz bei den Bezirksmeisterschaften belegten:

Nele Kettner	Schülerwettkampfklasse 11+12 Jahre
Sevgi Demir	Schülerwettkampfklasse 10 Jahre
Alica Miller	Schülerwettkampfklasse Anfänger
Anastasia Bagkatouridou	Kinderleistungsklasse 9 Jahre
Mia Taufest	Kinderleistungsklasse 8 Jahre

Alle Mädchen sind vom TV Erlenbach

Leider haben wir im Moment keine Turnerinnen in der Altersklasse 7 Jahre.

Als nächstes standen die Bayerischen Meisterschaften in Augsburg an. In der SWK belegte Nele Kettner den 23. und Alexandra Frank den 26. Platz.

Am 21.05.2022 fuhren die Mädchen zum Bayern-Cup nach Obertraubling. In der SWK 12 Jahre erturnte sich Alexandra Frank den 13. Platz. Nele Kettner kam in der SWK 11 Jahr auf den 18. Platz und Rina Aziri wurde 21.

Beim Nachwuchspokal in Nürnberg starteten auch die Turnerinnen von der Schülerwettkampfklasse 10 Jahre. Hier belegte Sofia Papapostolou den 28. und Sevgi Demir den 29. Platz.

Vielen Dank an alle Turnerinnen, Trainer, Eltern und Kampfrichter, dass ihr trotz der langen Wettkampfpause noch dabei seid.

Sport für Ältere

Roland Jalowitzki

Positiv überrascht war ich vom relativ großen Interesse an einem erneuten Lehrgang „Sport für Ältere“ in unserem Turngau. Mit dem BTV konnten bereits Termine vereinbart werden: Der Lehrgang im Umfang von 30 UE findet am Sa/So, 25./26. Febr. 2023, sowie am Sa/So, 25./26. März 2023 in der Bergsporthalle in Hofstetten statt. Er kann auch zur Verlängerung von ÜL-Scheinen eingesetzt werden - allerdings nur, wenn beide Wochenenden besucht werden. Vom BTV wurde dies auf meine Nachfrage hin mit organisatorischen Aspekten begründet. Wieder eine der unverständlichen Entscheidungen in München! Ich hoffe dennoch, dass sich hinreichend Frauen und Männer zur Teilnahme an diesem äußerst interessanten, kurzweiligen und lehrreichen Lehrgang entscheiden. Referentin ist u.a. Uschi Bauer, die schon zweimal in Hofstetten

war und jedes Mal reichlich Lob für Theorie und Praxis erhalten hat. Die Anmeldung für diesen Lehrgang erfolgt direkt über die Homepage des BTV.

Schon im November dieses Jahres werden Turnerinnen und Turner aus unserem Turngau neue Ideen aus dem Seniorensportkongress in Schweinfurt mitbringen. Gerne bin ich bereit, beim Turntag (und danach) Inhalte von den dortigen Workshops an Interessierte weiter zu geben. Sprecht mich an!

Kinderturnen

Beate Schnabel

Das Kinderturnen in unserem Turngau – wie alle anderen Fachrichtungen auch – hat nach vielen coronabedingten Unterbrechungen in den letzten 2 Jahren endlich wieder ein fast normales Sportjahr erlebt! Die Freude hierüber war bei allen Beteiligten groß. Denn trotz der vielen Online Angebote vieler Vereine bzw. Übungsleiter ist doch ganz bewusst geworden, dass eine Turnhalle mit sich bewegenden, laufenden, stampfenden und tanzenden Kindern durch nichts zu ersetzen ist!

Gleiches gilt für Fortbildungslehrgänge für unsere Übungsleiter. Die während Corona installierten **Online-Lehrgänge** zur Lizenzverlängerung auf der Internetseite des BTV und BLSV waren für die Ü-Leiter zwar im ersten Halbjahr noch einmal ein hilfreiches Alternativangebot, aber gerade im Kinderturnbereich haben sich viele Ü-Leiter gefreut endlich wieder an einem **Präsenz/Praxis-Lehrgang** teilzunehmen. In 2022 konnten wir wieder im Frühjahr und Herbst unseren ÜL im Turngau die Gelegenheit zur

Lizenzverlängerung anbieten und ihnen damit weite Wege in andere Turngaue oder gar zum BTV-Zentrum nach Oberhaching ersparen.

Ein Wermutstropfen war, dass das **Kindergauturnfest leider auch in 2022 nicht stattfinden konnte**, da die Corona Lage im Frühjahr für Großveranstaltungen noch zu undurchsichtig war. Dafür hat sich aber das Kinderturn-Team des Turngaus und die Vorstandschaft schon länger darum bemüht, eine neue Wettkampfform für das Kindergauturnfest – spätestens für 2023 – zu finden. Hauptneuerung dabei: dieser neue Wettkampf soll für Jungs und für Mädchen gelten und für Kinder im Breitensport mit nur 1-2 x Training pro Woche geeignet sein. In mehreren Besprechungen wurden Konzepte erstellt und immer wieder geändert und nachgebessert. Schließlich war man soweit, dass **ein Konzept in einem Präsentationswettkampf allen Gauvereinen vorgestellt** werden sollte. Dieser Probe-Wettkampf – ausgerichtet vom TV Dettingen und TV Großwelzheim – fand am 29. Oktober in der Lindighalle in Dettingen mit 147 Mädchen und Jungs teil! Eine tolle Teilnehmerzahl, an die wir im Traum nicht gedacht hatten. Und das Beste war, dass alle mit Eifer bei der Sache waren und den Wettkampf richtig gut und spannend fanden, natürlich auch wegen der Medaillen für alle teilnehmenden Kinder! Dies lässt für die Zukunft hoffen und vor allem, dass wir in 2023 endlich wieder einmal ein schönes Kindergauturnfest feiern können.

Auch das noch relativ neue **Kinderturn-Abzeichen des BTV „Löwenstark“** und die **Offensive Kinderturnen des DTB** gehörten bei vielen Vereinen in diesem Jahr wieder zum Jahresprogramm und machten weiter Werbung für das Kinderturnen.

Für **2023 haben wir bereits zwei Kinderturn Lehrgänge** vereinbart: Anfang März mit der im Turngau bekannten und äußerst qualifizierten Referentin Petra Göpfert, die inzwischen

auch für den BTV tätig ist, sowie im Oktober ein Lehrgang mit Referenten vom BTV-Kinderturnteam. Wir hoffen sehr, dass auch diese beiden wieder stattfinden können! Bitte informiert Euch rechtzeitig über die Details in den Gauheften oder der Webseite und meldet Euch zahlreich an.

Ein großes Dankeschön nun an alle Kinderturn Übungsleiter in den Turngau Vereinen für ihren ehrenamtlichen Einsatz, den sie trotz der langen Corona Pausen und der damit verbundenen Schwierigkeiten aufrechterhalten haben!

Zum Schluss ein Appell an alle Übungsleiter und Vereinsverantwortliche: Lasst nicht nach in Eurem Engagement für das Kinderturnen! Die Gesellschaft braucht es mehr denn je, denn es ist einfach die beste sportliche und soziale Förderung von Vorschulkindern!

Termine 2023

Hier die bisher bekannten Termine für 2023 im Turngau Main-Spessart.
Die Terminübersicht ist jederzeit aktualisiert auf unserer Webseite zu finden.

27.04.-01.05.2023			Landesturnfest Regensburg	
07.05.2023	Gerätturnen wbl	Wettkampf	Gauliga wbl. 1.WK Alzenau	TV Michelbach
01.07.2023	Gerätturnen wbl	Wettkampf	Gauliga wbl. 2.WK Alzenau	TV Kahl
18.03.2023	Gerätturnen ml	Wettkampf	Gauliga ml 1.WK	TV Großostheim
19.03.2023	Gerätturnen ml	Wettkampf	Gauliga Schüler 1. WK	TV Großostheim
20.05.2023	Gerätturnen ml	Wettkampf	Gauliga ml 2. WK	TV Laufach
21.05.2023	Gerätturnen ml	Wettkampf	Gauliga-Schüler 2. WK	TV Laufach
07.10.2023	Gerätturnen ml	Wettkampf	Gauliga ml 3.WK	TV Hasloch
08.10.2023	Gerätturnen ml	Wettkampf	GL-Schüler 3. WK	TV Hasloch
21./22.10.23	Gerätturnen ml	Wettkampf	Gauentscheid ml	TV Hösbach
oder 22.10.23	Gerätturnen ml	Wettkampf	Gauentscheid ml	TV Michelbach
14.01.2023	Rhythm. Sportgymn.	Ausbildung	Kampfrichterlehrgang	
18.03.2022		Workshop	Inklusion im Verein	Trennfurt
13.09.2023		Sitzung	Fachwarte Gerätturnen ml.	Großostheim
05.03.2023		Wanderung	Winterwanderung- Rund um Laufach	TV Laufach Cafe Reinhard, Niedernberg
02.04.2023		Wanderung	Wanderbesprechung	
18.05.2023		Wanderung	Gauwandertag	TV Laufach
15.10.2023		Wanderung	Winterwanderung	???

Lehrgänge 2023

Anmeldungen bitte erst ab Januar 2023

Yoga Workshop für Einsteiger LG-Nr. 23 750 308 2001 (8UE)

Dieser Yoga Workshop richtet sich an Yoga Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es erwartet Dich ein ausgewogener Mix aus Theorie und Praxis.

Im praktischen Teil schauen wir uns die Basiselemente des Yoga genauer an. Wir üben die Körperpositionen - Asanas -, wir verbinden uns mit der Atemtechnik - Pranayama - und wir tauchen ein in eine geführte Meditation. Du erlernst grundlegende Haltungen wie den herabschauenden Hund, den Krieger oder die Kobra sowie den Sonnengruß als eine Asana-Abfolge. Damit bekommst Du eine Mischung aus fordernden, kräftigenden Übungen sowie entspannten Elementen. Ebenso vermittelt wird eine kleine Einführung in die Geschichte, den Ursprüngen des Yoga und in die Yoga-Philosophie. Nach dem Workshop weißt Du wie man eine Übungsstunde aufbaut und hast erste Impulse, deine eigene Technik auf der Matte sauber auszuführen.

Termin:	Samstag, 04.03.2023 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	25.02.2023	
Ort:	Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Patricia Römpke, Buchautorin, zertifizierte Gesundheitspädagogin, IHK zertifizierter Ernährungcoach; Lehrerin in der Yoga Alliance Master Ausbilderin und Prüferin der Vinyasa Power Yoga Akademie	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	55,00 €
	Sonstige Personen:	82,50 €
Mitzubringen:	Yogamatte, Verpflegung	

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness

(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

**Kinderturnen:
Mit fantasievollen Bewegungsparkour
starten wir ins Frühjahr
LG-Nr. 23 750 309 20 02
(8UE)**

Per Schiff, Flugzeug, mit der Eisenbahn und zu Fuß lassen wir Blumenwiesen erblühen, erobern Bäume, Wurzeln und eine Insel.

Ideen ohne Grenzen sind gefragt, um Bällen, Joghurtbechern, Seilen, Wäscheklammern und weiteren Materialien, die zum Einsatz kommen, eine andere Bedeutung zu geben. Zum Balancieren, Werfen, Fangen, Schwingen, Hüpfen, Kriechen, Rollen sind die Großgeräte wie Bänke, Kästen, Matten, Sprossenwand von Vorteil. Herzlich willkommen zum kunterbunten Bewegen.

Termin: Samstag, 15.04.2023, 10:00 – 16:30 Uhr

Meldeschluss: 8.04.2023

Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de;
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in
Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV)
Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess®
Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness
(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen (früher: Trainer C Breitensport Kinderturnen)

**Rythm & Dance
LG-Nr. 23 750 308 20 03
(8UE)**

Beweg dich zum Rhythmus der Musik! In den meisten Group Fitness-Stunden ist der Einsatz von Musik ein Muss. Lass uns zusammen verschiedene Rhythmen erkunden und in drei verschiedenen Kursbeispielen anwenden:

„AeroDance“ Aerobic Choreo
„Tanz dich fit“ Standard- und Lateintänze mal anders
„DrumsAlive“ Trommel dich fit.

Wie der Einsatz in deiner Übungsstunde erfolgen kann besprechen wir im Anschluss. Du wirst sehen, Rhythmus begeistert jeden - von den Kleinsten bis zu den Senioren!

Termin: Samstag, 22.04.2023 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 15.04.2023
Ort: Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Yvonne Gilmer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness
(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
Pluspunkt Gesundheit
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Mind Body Workshop **LG-Nr. 23 750 308 20 04** **(8UE)**

Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. Die Übungen nutzen traditionelle Techniken, wie beispielsweise Tai-Chi/Qi Gong und binden sie in modernen Mind-Body Konzepten ein. Auch im dynamischen Bereich wird mit modernen Mind Body Konzepten wie z.B. dem "Power Chi" gearbeitet, das bekannte Schritte aus dem Aerobic Training mit weichen, schwingenden, spiralförmigen Bewegungen der Arme und des Rumpfes kombiniert, um so die Meridiane zu aktivieren und Verklebungen des Faszienetzes zu lösen.

Es erwartet Dich ein abwechslungsreicher Tag, der einen Bogen von „Mentaler Fitness“ über dynamische Tanzelemente bis hin zu zentrierenden und stabilisierenden Übungsflows aus Yoga und Pilates spannt.

Termin: Samstag, 6.05.2023 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 29.04.2023
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Sonja Hergert, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Staatl. anerk. Physiotherapeutin
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung,
Barfußsocken oder Antirutschsocken wer will, denn es wird vorwiegend barfuß gearbeitet

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness

(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

PilaToes®
Pilates und Fußtraining
LG-Nr. 23 750 308 20 05
(8UE)

In diesem Seminar wird das komplexe und ganzheitliche (Pilates-) Trainingskonzept erarbeitet, mit dem ein sinnvolles und wirksames Trainieren der Zehen und Füße möglich ist. Das Konzept geht dabei weit über herkömmliche Übungen hinaus, die oft nur die Zehen mobilisieren und Teile der Fußmuskulatur kräftigen. Der Aufbau des Trainingskonzeptes gliedert sich in den ersten sensomotorischen Teil, den mobilisierenden zweiten Teil und gelangt schließlich über den Begriff des ganzheitlichen Alignements zur funktionellen Kräftigung, um ein in sich stimmiges, abgerundetes Programm darzustellen.

Weitere Inhalte werden sein: die Wirkung der Schuhe auf den Fuß und die Körper-statik, die Techniken des Barfußgehens und des Barfußlaufens, Fußfehlstellungen – Ursachen und Übungen und vieles mehr.

Eine Bereicherung für das persönliche Training und den Unterricht in den eigenen Gruppen.

Dies ist eine Wiederholung des Lehrgangs von 2022.

In 2024 erfolgt dann in einem 2. Teil eine Vertiefung des PilaToes® Trainingskonzepts.

Die vorherige Teilnahme am PilaToes® Fußtraining in 2022 oder 2023 ist dann Voraussetzung.

Termin: Samstag, 17.06.2023 – 10:00 bis 16:30 Uhr

Meldeschluss: 10.06.2023

Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max. 16 Personen

Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €

Sonstige Personen: 82,50 €

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness

(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Nordic Walking kombiniert mit Faszienübungen LG-Nr. 23 750 311 2006 (8UE)

Erlernen oder Auffrischen der richtigen und perfekten Nordic Walking Technik. Koordinative Aufwärmübungen mit und ohne Stöcke beinhalten wichtige Technikelemente. Der Kurstag ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bei Stopps unterwegs praktizieren wir leichte Faszienübungen im Stehen.

Termin: Samstag, 8.07.2023 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Meldeschluss: 1.07.2023

Ort: Wald bei Großostheim,
Treffpunkt: Schützenhaus am Waldrand im Ortsteil Pflaumheim
(von Pflaumheim Richtung Mömlingen die Anhöhe hochfahren und am
Waldbeginn gleich links reinfahren)

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in
Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV)
Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess®
Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Mitzubringen: eigene Nordic Walking Stöcke falls vorhanden, ansonsten können diese
auch bei der Referentin gegen eine kleine Leihgebühr ausgeliehen werden

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness

(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Ausdauertraining für ältere Teilnehmer unter Berücksichtigung von Atemnot und geringe Belastbarkeit LG-Nr. 23 750 308 20 07 (8UE)

Nach einer theoretischen Einführung wird anhand von vielen praktischen Beispielen gezeigt, dass Ausdauer auch für ältere Teilnehmer abwechslungsreich trainiert werden kann. Ob mit Spielformen, mit Handgeräten, koordinativ komplexen Aufgaben oder intensivem Intervalltraining, es gibt viele Ideen, den Puls höher schlagen zu lassen.

Da beim Sport mit Älteren Übungsleiter häufig mit der Problematik von Atemnot und geringer Belastbarkeit konfrontiert werden, wird insbesondere auch auf diese Thematik sowohl in Theorie als auch in Praxis eingegangen.

Termin:	Samstag, 14.10.2023 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	7.10.2023	
Ort:	Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Daniela Ludwig, Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	55,00 €
	Sonstige Personen:	82,50 €
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, Verpflegung	

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness

(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Gesundheitssport Kombi: Intensives Intervalltraining und entspannte Bewegung LG-Nr. 23 750 308 20 08 (8UE)

Yin und Yang, Schwarz und Weiß, das Leben besteht aus Gegensätzen. Warum nicht auch einmal einen Lehrgang gestalten, der aus Gegensätzen besteht? Vormittags geben wir beim intensiven Intervalltraining Gas, nachmittags entspannen wir mit ruhigen Bewegungsfolgen.

Intensives Intervalltraining lässt sich sowohl im Gesundheitssport als auch im Sport mit Älteren erfolgreich anwenden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Dosierung von Belastung und Intensität werden verschiedene Beispiele vorgestellt, jeweils abgestimmt auf Zielrichtung und Zielgruppe. Im zweiten Teil laden ruhige Bewegungsfolgen ein, in die Kunst des Loslassens einzutauchen. Der Kopf wird frei, der Körper entspannt.

Termin:	Sonntag, 15.10.2022 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	7.10.2023	
Ort:	Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Daniela Ludwig, Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	55,00 €
	Sonstige Personen:	82,50 €
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, Verpflegung	

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness

(Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Trainer-Assistenten-Ausbildung 2023
für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
Lg-Nr. 23 750 403 10 10

- Termine:** Samstag, 11.11.2023; Sonntag, 12.11.2023
Samstag, 18.11.2023, Sonntag, 19.11.2023
- Zeit:** jeweils 09.45 – 16:30 Uhr
- Meldeschluss:** 04.11.2023
- Ort:** voraussichtlich: Spessart-Gymnasium Alzenau,
Einfachsporthalle 1, Brentanostr. 55, 63755 Alzenau
- Mindestalter:** 14
- Zul.voraussetzung** Mitgliedschaft in einem der BLSV gemeldeten Sportvereine
- Teilnehmerzahl:** 20
- Referentin:** Alisa Rötterink
Lehrgangleitung: Elke Lappert
- Gebühr:** inklusive Ausbildungsskript
Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft 90 €
Sonstige Personen 135 €
- Inhalt:** Mit viel Spaß wird in diesem Lehrgang erstes Fachwissen in Theorie und Praxis vermittelt: Die Inhalte sind u.a. Helfen und Sichern beim Gerätturnen, allgemeine Grundsätze zum methodischen Stundenaufbau, Zirkel, Entspannung sowie viele praktische Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Tanz, Fitness/Aerobic, kleine Spiele, Orientierungslauf, TGM/TGW und Trendsport.
- Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Getränke, Hallenschuhe, Sportbekleidung, Schreibunterlagen.
Bitte schon in Sportkleidung erscheinen!
- Hinweise:** Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage besucht werden!

Ausbildung des BTV:

Kursleiter "Sport für Ältere" - Nordbayern Lehrgangs-Nr. 3102002 - 30 UE

Termine: Samstag, 25.02.2023; Sonntag, 26.02.2023
Samstag, 25.03.2023, Sonntag, 26.03.2023

Ort TV Hofstetten, Am Rücker Berg 3, 63839 Kleinwallstadt-Hofstetten
Kosten BTV-Mitgliedsvereine: 130,00 Euro / Sonstige: 195,00 Euro

Dieser Kursleiter bietet eine gesunde und auf die ganz speziellen Anforderungen des Seniorensports abgestimmte Mischung. In der Ausbildung werden folgende Themen in Theorie und Praxis behandelt: altersgerechtes Kraft- und Stabilisationstraining zur Funktionserhaltung der Muskulatur mit und ohne Zusatzgeräte, Sensomotorik-Training, Osteoporose-Prävention, Fitnessstudio Turnhalle, Balancetraining zur Gleichgewichtsschulung (Sturzprophylaxe), Mobilisationstraining zum Beweglichkeitserhalt von Wirbelsäule und Gelenken, Koordinationstraining, altersgerechtes Ausdauertraining: Walking, Aerobic 50+, Tänze, Körperwahrnehmung und Entspannung, Ernährung im Alter. Die teilnehmenden Mitglieder von Turn- und Sportvereinen sollten imstande sein, die praktischen Übungen angemessen mitmachen zu können - sportliche "Höchstleistungen" werden nicht abverlangt.

Näheres zu diesem Lehrgang auf der Webseite des BTV unter
<https://btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche>

Anmeldung nur über den BTV möglich!!!

Allgemeine Lehrgangsbedingungen Turngau Main-Spessart 2023

1. Meldebestimmungen:

- Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich, über Anmeldeformular oder E-Mail erfolgen.
- Jede Anmeldung ist verbindlich und wird in postalischer Reihenfolge bearbeitet.
- Nach Anmeldung muss die Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen überwiesen werden, ansonsten verliert die Anmeldung ihre Gültigkeit. Bei Überweisung Teilnehmername und Lehrgangsnummer angeben!
- Der Turngau Main-Spessart behält sich vor, Lehrgänge aufgrund von ungenügender Teilnehmerzahl oder anderer Umstände abzusagen.
- Ebenfalls behält er sich Termin-, Orts- und Zeitplanänderungen vor.

2. Rücktrittsregelungen:

- Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich und ausschließlich an die Geschäftsstelle erfolgen.
- Abmeldung bis Meldeschluss: es wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro berechnet.
- Abmeldung nach Meldeschluss: die gesamte Teilnahmegebühr wird berechnet.

3. Teilnahmebestätigungen:

Die aktive Teilnahme über die angegebene Lehrgangsdauer ist Voraussetzung für den Erhalt der Teilnahmebestätigung über 8 Unterrichtseinheiten.

4. Versicherungsschutz:

Versicherungsschutz genießen die teilnehmenden Sport- und Turnvereinsmitglieder im Rahmen der bestehenden Vereinsversicherung. Für Nichtvereinsmitglieder besteht während Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen des Turngaus Main-Spessart kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.

5. Lizenzverlängerungsmodus:

Zur Verlängerung der Lizenz sind 15 UE erforderlich.

6. Unterlagen zur Lizenzverlängerung

Der Übungsleiter schickt selbst per E-Mail alle erforderlichen Unterlagen an den BTV. Einzureichen sind

- Bescheinigung(en) über 15 LE/UE
- Übungsleiterausweis im Original
- Verhaltenskodex

Die Teilnehmer werden während des Lehrgangs hierzu genau unterwiesen.

7. Datenschutz:

Die über das Anmeldeformular gesendeten Kontaktdaten werden vom Turngau Main-Spessart nur zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung genutzt. Eine Weitergabe der Daten an den BTV – Bayerischer Turnverband – erfolgt nur zum Zwecke der Lizenzverlängerung.

8. Hygienekonzept

Alle Lehrgänge im Turngau Main-Spessart starten auf der Grundlage des BTV-Hygienekonzept für Aus- und Fortbildungen und richten sich selbstverständlich auch an die vor Ort einzuhaltenden Richtlinien. Kurzfristige Absagen oder Teilnahmebeschränkungen behält sich der Turngau Main-Spessart jederzeit vor. Bei Absagen durch den Turngau werden die bereits vollständig geleisteten Lehrgangsgebühren rückerstattet.

Vereinsjubiläen

Folgende BTV-Mitgliedsvereine feiern 2023 ein klassisches Jubiläum:

100 Jahre **Sportfreunde Breitenbrunn 1923 e.V.**

50 Jahre **TSG Mainaschaff 1973 e.V.**

Der Turngau übernimmt kein Sammeln von Spenden für die Jubiläumsvereine. Wenn euer Verein also befreundeten Turnvereinen zum Jubiläum etwas zukommen lassen möchte, so muss dies jeder Verein selbst durchführen.

Bankverbindung Turngau Main-Spessart

Lehrgangsgebühren:

BAYERISCHER TURNVERBAND E.V. TURNGAU MAIN-SPESSART
Sparkasse Miltenberg-Obernburg,
IBAN: DE69 7965 0000 0501 6931 05

Überweisungen der Lehrgangsgebühren müssen klar dem Lehrgang und Teilnehmer zugeordnet werden können. Daher bitte bei Überweisungen wie folgt berücksichtigen:

- im Betreff immer Lehrgangsnummer und Teilnehmername angeben
- Keine Sammelüberweisungen
- Pro Teilnehmer und Lehrgang eine Überweisung!

Teilnehmergebühren Wettkämpfe, Sportfeste, alle sonstigen Zahlungen

BAYERISCHER TURNVERBAND E.V. TURNGAU MAIN-SPESSART
Sparkasse Miltenberg-Obernburg
IBAN: DE02 7965 0000 0430 0092 74

Auch hier gilt Überweisungen müssen genau dem Betreff zugeordnet werden können. Daher bitte bei Überweisungen wie folgt berücksichtigen:

- im Betreff MaNu des Wettkampf, Sportfests oder sonst. Veranstaltung gemäß der Ausschreibung angeben

Diese Ausgabe der Gauzeitung kann auch heruntergeladen werden unter <https://unterfranken.btv-turnen.de/main-spessart>

"Turnen im Main-Spessart-Gau";
Herausgeber: Bayerischer Turnverband e.V., Turngau Main-Spessart, Geschäftsstelle Elke Lappert,
Hägweg 10, 63796 Kahl, Tel. 06188/3019325;
geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de oder elke.lappert@btv-turnen.de